

ЭКЗЕРСИС – ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА У СТУДЕНТОВ-ХОРЕОГРАФОВ

Юрий ГОРШКОВ

Директор хореографического колледжа

This article is dedicated to the problem of differences between classic ballet school and other choreographic directions, based on a personal experience and educational activity, the knowledge of educational process of formation of the ballet artist since the first year of study and till the last year, and the development of the dancer on a professional stage. In this article it is spoken about the exercise like the basis of the whole system of the classical dance, and especially about allegro.

На трёх «китах» держатся основы классического танца: на *постановке корпуса, выворотности* и *plie* – с этого начинается постижение классического танца у палки, и согласованностью их действий продолжается жизнь танца на сцене.

Главные отличия школы классического балета от других направлений хореографии определяются постановкой корпуса и выворотностью. Многие адепты иных течений пылко пытались отрицать классическую школу, а на поверку выходило, что без её достижений собственными их средствами достойной выразительности добиться не удаётся. Труппа Марты Грэхем, начинавшая занятия с упражнений сидя на полу, поразила меня пластичностью и гибкостью актёров, но уже «на середине» (второй части занятий) эти достоинства не воплощались в единстве метода, утрачивали свою прелесть, в *allegro* же исчезали почти полностью: продемонстрированные вращения и прыжки, заимствованные у классической балетной школы, вне основ системы, были подобны разговору на плохо усвоенном иностранном языке с неизбежными ошибками и чуждым акцентом. Обучение классическому танцу даёт возможность при небольшой практике танцевать в манере джазового танца, бального танца, свободного и в иных хореографических жанрах, а «ниспровергатели» танцевать в классическом балете не могут. Основные различия школ обнаруживаются в постановке корпуса, выворотности, позициях рук.

Постановка корпуса по методике А. Вагановой управляет телом. Куда подастся корпус, туда стремится и все тело с головой, руками и ногами. Воспитанная в правилах классической школы спина – это конкретно ощущаемое определение. Мышечное чувство – рефлекторно присутствующий тонус (напряжение без уставания) – создается долгими годами обучения. Его находят опытным путем, и в дальнейшем этот поиск должен быть целенаправленным, доведенным до автоматизма.

Главной функцией длинных мышц спины является управление центром тяжести, в обиходе называемое равновесием. Ощущение напряжения, контролируемый тонус готовых к разнообразным смещениям корпуса длинных мышц спины – залог устойчивости, отсутствия «отставленного зада» на *plie* и «выпячивания живота» в прыжках. Поскользнувшись, «потеряв», т.е. сместив центр тяжести, мы мгновенно, рефлекторно, в доли секунды стремимся вернуть его на место. Если это не удастся, мы падаем. Вместе с тем, если мысленно проверять положение центра тяжести в соответствии с принимаемой позой, можно долго стоять на одной ноге, что называется *апломбом*. Контроль над мышечным тонусом длинных мышц спины никак не ограничивает нас в наклонах и поворотах корпуса, но во всех его положениях сохраняет осанку и помогает удерживать равновесие. Этот постоянный «страх» делает возможным держать позу на полупальцах, останавливаться в позах после вращений на полу и в приземлениях после вращений в воздухе. Все это на балетном языке называется «хорошо поставленной спиной». Видя, как соскакивают с гимнастических снарядов спортсмены после опорных прыжков, я мгновенно определяю их способность устоять на ногах или поколебаться, ища равновесия...

С растяжением или сокращением длинных мышц спины связан необходимый контроль над их состоянием. Благодаря годам тренировок он становится автоматическим, рефлекторным. С ощущением этого мышечного тонуса, выработанным за время обучения, артист балета продолжает жить всегда. При подъёме ноги на возрастающую высоту увеличивается напряжение и труднее становится сохранять корпус прямым. Без смещения грудной клетки, т.е. с сохранением горизонтального положения ребер, с направленными к центру тяжести концами лопаточных костей следует избегать смещений в позвоночнике, насколько это возможно – пока высота поднятой ноги не вызовет изменений

положения костей таза. С увеличением подъёма ноги начнется и смещение костей тазобедренного сустава, влекущее за собой перемещения позвоночника и, следовательно, неустойчивость равновесия. По указанной же причине не будет отдыха длинным мышцам спины, им ещё с большими усилиями придется сохранять равновесие, контролируя местоположение центра тяжести тела. Изменения в позвоночнике чреваты смещением центра тяжести, и если не управлять им, это может плохо сказаться на движении ног в тазобедренном суставе, выворотности в коленном и голеностопном суставах.

Настойчиво и неукоснительно, разнообразием своих приёмов экзерсис ежедневно созидает «хорошо поставленную» спину. С первого дня обучения, стоя лицом к палке, положив на неё рядом ладони и все пальцы сверху, опустив локти, мы трудимся над развитием длинных мышц спины. Необходимо сделать их сильными, быстро реагирующими на исполнение наших приказов. Находясь в положении «с руками на палке», для лучшего ощущения работы мышц полезно снимать с неё и оставлять в подготовительном положении то одноименную опорной ноге руку, то противоположную. Таким приёмом исполнителям облегчается ощущение осанки и поставленной спины в будущих упражнениях на середине зала. Приём длительного сохранения позы у палки и на середине, на грани физических возможностей, очень действен и полезен, когда у начинающих учеников дрожат ноги и руки. Это не усталость мускулов, наращивающих свою силу, а усталость мозга от однообразия импульсов, идущих к нему и от него к удерживаемой силой воли ноге.

Во всех *port de bras* «хорошо поставленная спина» остается неизменной. Правильность «хорошо поставленной спины» проверяется в последующих *developpes tombes*: это прекрасная возможность проконтролировать усвоение требований к первому из наших «китов» – профессиональной постановке корпуса. Успехи обучения скажутся в пятом классе, где впервые ученики столкнутся с *grand jete* с шага-*coupe* в позу *attitude croisee*. Здесь проявится результат верно или неверно понятого и усвоенного приема передачи центра тяжести с одной ноги на другую, ощущение его в будущем прыжке, приземлении, сохранении позы - *aplomb*. Есть и еще одна особенность: горизонтальное положение ребер при контролируемом центре тяжести обеспечивает устойчивость во всех вращениях.

Осанка – это не только норма, необходимая для классического танца, она обеспечивает хороший приток крови к голове, объём вдыхаемого воздуха, красоту линий и поз. Поставленная спина – осанка, ещё и физически воздействует на психику, способствует доброму расположению духа, здоровью, хорошему настроению и собранности её обладателя.

Бытующие замечания «подбери живот», «убери лопатки», «не сутулься» направлены к устранению ошибок в осанке.

После того как мы нашли опору на одном из наших «китов», должно поискать её на следующем. Второй «кит» в природе не встречается. Он именуется выворотностью. Обезьяна и боксер, малыши, делающие первые шаги, ходят носками внутрь, косолапо – это наиболее устойчивое положение для сохранения равновесия. Выворотность лишает нас такой устойчивости. Парадокс? Нет, насущная потребность. Только благодаря выворотности возможно существование классического балета. Её определение еще сложнее, чем определение «поставленной спины». Здесь много различных составляющих элементов: плечи, спина, положение тазовых костей, бёдер, коленных суставов, наружных и внутренних мышц голени, подошвенных мышц ступни, – все они участники одного парада, длящегося более трёхсот лет, самого уникального и ежевечернего парада оптимизма, веры в человеческие возможности, сопереживания, радостного восприятия мира. Невероятная демонстрация достижений выворотности, сопровождаемой благодаря её появлению множеством захватывающих движений человеческого тела, – спектакль классического балета.

В нашей профессии есть технические термины «опорная нога» и «работающая нога». Это очень условно, поскольку у человека две ноги и работать они обязаны согласованно и совместно. Степень и правильность выворотности всегда будет определять нога опорная. Для неё существует небольшое исключение – два арабеска, первый и второй, и в меньшей степени – *attitude effacee*. При соблюдении выворотности в арабесках при их профильном построении артист будет выглядеть ущербно, как человек с отсеченной ступней. Во всех других случаях наличие выворотности необходимо. Поначалу это неудобно, но постепенно привыкаешь настолько, что изменяется походка, по ней узнаётся артист балета. Какой же смысл противиться мудрости природы? Стоя с носками, направленными чуть внутрь, или с параллельными ступнями, мы значительно устойчивее на земле. В первой позиции поначалу нам приходится держаться за станок, чтобы не упасть; мы сознательно идем наперекор природе. Это насущная необходимость, ибо она даёт настоящую высоту и широту классическому танцу. Шпагаты, позы балерин с ногой, поднятой выше головы, невероятная степень свободы движений в тазобедрен-

ном суставе. Удовольствие видеть на сцене прыжки с горизонтально раскрытыми ногами, гимнасток в упражнениях на брусьях и композициях с предметами – это не перестает удивлять, восхищать огромной амплитудой движений в тазобедренном суставе. Это великое достижение школы классического балета – сугубо балетное изобретение. Мы демонстрируем его на сцене, спортсмены – в залах, на ледяных аренах. Высота подъема ноги и красота поз – пик проявления могущества выворотности, одна из самых выразительных возможностей балетного театра.

Выворотность – специально отработанное положение ног с развернутыми наружу бёдрами. При этом ступни ног, разворачиваясь наружу и смыкаясь пятками, образуют одну сплошную линию – первую позицию, самую неустойчивую из всех пяти. При этом центр тяжести имеет наименьшую площадь опоры. В других позициях ступни не становятся больше, просто площадь опоры увеличивается в результате их удалённости друг от друга. Со сложенными вместе треногами штатив падает, а с разнесенными в стороны – очень устойчив. Так и в классическом танце самая устойчивая позиция – это четвертая. Но обучение начинается с изучения первой позиции. В ней нельзя скрыть возможные ошибки. Сразу ясно, как включились в работу подошвенные мышцы ступней, все мышцы голени, мышцы бедер, ягодичные мышцы, найден ли центр тяжести и управляем ли он длинными мышцами спины, сохраняется ли равновесие.

Вагановское разграничение зала по точкам позволяет определить правильность выворотности. Если ноги ученика с развернутыми в стороны носками стоят под прямым углом к выбранной точке зала – выворотность соблюдена. Точно так же определяется и выворотность в опорной ноге, когда другая, работающая нога совершает различные движения экзерсиса. Вывернутые наружу бедра с коленями, смотрящими в противоположные стороны и находящимися на одной линии с плечами, ступни ног, соединенные вместе пятками, с носками, повернутыми наружу, дополняют картину. Всё тело как бы зажато между двух досок. Зачем же такие мучения? А для того, чтобы танцевать легко и непринужденно, чтобы во много раз увеличить амплитуду движения ног в тазобедренном суставе.

Выворотность – необходимый технический элемент школы классического танца, во много раз расширяющий возможности исполнителя.

Demi-plie – это название третьего «кита». Ни встать, ни сесть, ни присесть, ни подпрыгнуть без сгибания коленного сустава невозможно. Балетные требования выворотности изменили и этот вид функционирования коленного сустава. Приседая и разводя колени по линии плеч к первой позиции, мы стремимся к этому и во всех остальных позициях.

Plie – одно из самых сложных и физически тяжелых, при правильном его исполнении, составных экзерсиса. Это основа основ танца, с ним связаны шаги, реверансы, все простые и сложные прыжки. Оно позволяет взлетать над землей и к ней возвращаться без сотрясения мозга. Коленный сустав чрезвычайно сложен. В разогнутом состоянии, при вытянутом колене, он заблокирован. Но стоит мышцам, его блокирующим, несколько ослабнуть, как в нём возникает возможность к малой ротации, малой степени вращения и смещений. Эту главную особенность коленного сустава мы должным образом не используем. Если в самой начальной стадии приседания мы начнем, учитывая возможности ротации коленного сустава, с сильного развертывания коленных чашечек наружу, то это приведёт к полезным и желательным результатам. Напряжение мышц передается по всей наружной и внутренней поверхности ног и на всю глубину ступни, удерживая её в правильном положении и с акцентированным прижатым большим пальцем ноги к полу. При таком силовом развертывании коленных чашечек наружу мгновенно включаются мышцы тазобедренного сустава, четырехглавые разгибатели колена, мышцы внутренней и наружной сторон голени, икроножные и подошвенные мышцы, мышцы спины, брюшной пресс. Еще большее значение имеет вторая стадия исполнения *plie* – выход из него с выпрямлением коленей. Если будут продолжены усилия, направленные на разворот бедер, коленных чашечек наружу, то усилия, возникающие в тазобедренном суставе и всех его связках, самым наилучшим образом будут способствовать выработке выворотности, не ослабляя при этом связок. Не обязательно, но часто *plie* начинает урок классического танца, «настройку» тела и духа исполнителя к самому главному в нём – к аллегро. Главные мышцы, ответственные за высоту и мягкость прыжка: четырехглавые разгибатели бедра, трехглавая мышца бегунов и прыгунов и ягодичные мышцы, незамедлительно и наилучшим образом включаются в работу. Их сила и быстрота реакций скажутся в блеске и лёгкости исполняемого аллегро. Каждое исполнение *demi-plie* – напряжённая и трудная работа. Прикладываемые к этому усилия сравнимы с силой и энергией исполнения *battement developpe*. Подобным исполнением *plie* прекрасно развивается прыжок, и он начинает отличаться не столько высотой отрыва от пола, сколько данными от природы элевацией и баллоном. При подготовке к

исполнению *plie*, по моему мнению и опыту, мускулы, их прикрепление к суставам через связки, должны быть подготовлены либо самомассажем, либо предваряющими и разогревающими тело упражнениями, разнообразными видами ходьбы и пробежками.

Экзерсис – не способ разогревания мышц, для этого существуют и более эффективные методы (например, баня, разогревающие мази). Экзерсис заменяет камертон, ноту «ля» гобоя, по которой настраиваются инструменты оркестра: он адаптирует тело к изменяющимся условиям выступлений и в этом он безупречен. При «настройке» в экзерсисе постоянно сосуществуют два конфликтующих противоречия: необходимо сохранение эластичности, но в то же время этому препятствует желание нарастить силу мышц без излишнего объема, нарушающего стройность ног. К взаимному согласованию противоречащих стремлений, к достижению нужного результата приводит правильное и силовое исполнение *demi-plie*.

Grand plie, продолжая в своем развитии *demi-plie*, при тех же правилах исполнения, имеет и своеобразное отличие: ахиллово сухожилие, не поддаваясь дальнейшему растяжению, приводит к отрыву пяток от пола. Возникает возможность разворачивания колен наружу, увеличения выворотности. При всех случаях выхода из *plie* стремление к подчеркиванию выворотности без послаблений мышцам должно сохраняться. Создаваемое внутренним посылом динамическое сопротивление воображаемому, давящему на плечи и голову грузу, при равномерности движений вниз-вверх, не позволяет расслабляться участвующим в работе мышцам. Задержки, замедления, остановки недопустимы, ибо связаны с расслаблением мышц: это не простое сгибание и разгибание ног, а трудная и тяжелая мышечная работа. Сошлюсь на К. Блазиса: «Плавность зависит отчасти и от соразмерного сгибания колен, но этого движения недостаточно, необходимо, чтобы голеностопные суставы пружинили, а поясница служила, так сказать, противовесом при *plie*, чтобы эти «рессоры» плавно опускали и поднимали тело и чтобы все это происходило согласованно и гармонично» (4, с.287). Если соблюдены все правила исполнения *plie* – нет задержки в нижней точке приседания, пятки с усилием прижимаются к полу и, оторвавшись от него, быстро возвращаются на свое место, что способствует необходимому растяжению ахилла, – то можно считать начало нашего урока успешным. Есть только одно небольшое замечание. Еще раз позволю себе напомнить: чтобы удачно начать каждодневный урок со столь непростой части экзерсиса, как исполнение *plie*, к нему нужно быть подготовленным. Легкомыслие танцовщиков, игнорировавших подготовку своего тела к уроку, репетиции, выступлению, никогда не проходило даром. Искусство балета жестоко наказывает любое насилие над природой и пренебрежительное отношение к профессии.

Грамотно, хорошо исполненное в экзерсисе *plie*, кроме своей главной цели – быть связующим каждого движения в вертикальном положении, служит еще множеству целей:

а) легированные напряжения мышц, передающих силовое воздействие на окружающие суставы связки, способствуют разработке подвижности суставов, что, в свою очередь, помогает добиваться необходимой выворотности;

б) ротация коленной чашечки помогает формированию коленного сустава, развитию силы ног, податливости ахиллова сухожилия, усилению мест прикрепления связок;

в) в перемещениях центра тяжести при различных позициях ног вырабатывается чувство постоянного контроля за сохранением равновесия, начальное ощущение будущего нерушимого апломба;

г) с развитием силы ног, устойчивости спины связаны легкость и высота прыжков и мягкость приземления.

Свободное владение нюансами, оттенками исполнения *plie* способствует раскрытию характера исполняемого танца, характера личности.

Литература:

1. Базарова Н. Классический танец. - Ленинград: Искусство, 1975.
2. Ваганова А. Основы классического танца. - Ленинград: Искусство, 1980.
3. Гваттерини М. Азбука балета. - Москва: БММ АО, 2001.
4. Классики хореографии: Сборник. - Москва: Искусство, 1947.
5. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Ленинград: Искусство, 1986.

Prezentat la 23.12.2008